

## קורס מורים מקיף

### תכנית הקורס

- כ 42 מפגשים שבועיים בני חמש שעות כ"א, סה"כ כ - 210 שעות, בשני שלבים:
- שלב א' - קורס בסיס – פרה פילאטיס, מזרן, פילוסופיה והיסטוריה של שיטת פילאטיס, מתודולוגיה, יסודות באנטומיה
- שלב ב' - הוראת פילאטיס מקיפה + קורס CoreAlign1 + אנטומיה + שיקום
- סדנאות העשרה
- 100 שעות צפייה
- 200 שעות התמחות - התנסות בהדרכה
- תרגול אישי
- תרגול בהנחיה
- חובות קריאה
- סה"כ כ - 600 שעות!

### שלב א' - קורס בסיס – מזרן, פרה-פילאטיס ואנטומיה

8-9 מפגשים חד שבועיים בני חמש שעות כ"א, לשם למידה ותרגול מעשי.  
קורס שלב א' כולל את כל החומר הנלמד בקורס מזרון אשר מוצע במקומות אחרים ואף יותר.  
בתום קורס שלב א', רכש הסטודנט ידע מקיף, מלא ומעמיק בטכניקת איב ג'נטרי ורפרטואר המזרון על פי הפילוסופיה והמתודולוגיה של השיטה. כמו כן רכש ידע בסיסי באנטומיה לצורך לימודי ההמשך.

### נושאי הקורס

- רפרטואר המזרון, מבסיסי ועד מתקדם. לימוד והבנת מהות כל תרגיל, תרגול והתנסות.
- טכניקת איב ג'נטרי: השיטה, שפותחה ע"י איב ג'נטרי, אשר עבדה עם ג'וזף פילאטיס למעלה מעשרים שנה, מוכרת בארה"ב גם בשם "פרה-פילאטיס", פותחה לעבודה עם מתעמלים בעלי



אפשרויות תנועה מוגבלות, בדרך כלל עקב פגיעות, נכויות ומחלות, כוואריאציה על שיטת פילאטיס.

- תרגול ויישום לנוכח חובות הקריאה.

### חובות קריאה

- אנטומיה - טרמינולוגיה בסיסית ותנועת מפרקים.
- פיסיולוגיה - תהליך הנשימה.
- פילוסופיה ועקרונות שיטת פילאטיס.

### מטרות קורס הבסיס

- הכרות עם עקרונות שיטת פילאטיס והכנה לקראת עבודה על המכשירים.
- לימוד טכניקת "פרה פילאטיס" – עקרונות ושימוש הלכה למעשה בשיטת פילאטיס.
- הכרות והשתלבות של הסטודנט בשיטת העבודה בסטודיו תמר לפילאטיס.
- יצירת תהליך אישי כמתרגל פילאטיס.
- רכישת שליטה בטרמינולוגיה המקצועית.

### בחינה

בתום שלב א' תיערך בחינה מעשית ועיונית. מעבר בציון 80 לפחות, הוא תנאי קבלה לשלב ב'.  
אע"פ שאין מניעה ללמוד רק את קורס הבסיס, אנו סבורים שמבחינה המקצועית, למי שמעוניין לעסוק כמדריך מקצועי לפילאטיס, אין די בקורס הבסיס או בקורסי מזרון למיניהם. מהסיבה הזו, בניגוד לאחרים, אין אנו מעניקים תעודת הסמכה לבוגרי קורס הבסיס בלבד.

### שלב ב' – הוראת פילאטיס מקיפה - מכשירים, CoreAlign ושיקום

33 מפגשים שבועיים בני חמש שעות כ"א, לשם למידה ותרגול מעשי.

### נושאי הקורס

- לימוד והתנסות ברפרטואר מלא ומקיף על המכשירים:
- Reformer



סטודיו תמר לפילאטיס

נוסד ב-1998 | כהנהלת תמר צחי

- Cadillac
- High Barrel
- Wunda chair
- Spine Corrector
- Ped-O-Pole
- Small accessories
- רכישת מיומנות לימוד של רפרטואר התרגילים המלא של שיטת פילאטיס.
- רכישת מיומנויות הדרכה בסיסיות כדי להבטיח הוראת תנועה נכונה, בהתייחס לשיטת פילאטיס.
- פיתוח תכניות האימון על פי הפילוסופיה, הרפרטואר והמתודולוגיה של השיטה.
- הקניית יכולת בניית תכנית שיעור מאוזנת.
- התמודדות עם מתן שיעורים פרטיים וקבוצתיים.
- התמודדות עם קבלת מתעמל חדש ויצירת תכניות המשך
- לימודי מדעי תנועה בסיסיים (אנטומיה פונקציונאלית, ביו מכאניקה, פיזיולוגיה ועוד) ויישומם לשם הבטחת תרומה מלאה של יתרונות שיטת פילאטיס.

### **פילאטיס שיקומי - תוך שימוש בעקרונות ורפרטואר שיטת פילאטיס וקוראליין.**

- מאפייני אוכלוסיות שונות ומיוחדות (נשים בהריון, מבוגרים, רקדנים ועוד).
- אפיון פתולוגיות ופציעות שונות. כללי זהירות, מותר ואסור האופייניים לפתולוגיות ופציעות שונות.
- ליקויי יציבה ובנית תכנית אימון מותאמת

## **קורס CoreAlign1 – בונס מיוחד אך ורק בקורס המורים של תמר**

### **תכנית הקורס**

לימוד השיטה יתקיים לאורך שלב ב' של קורס המדריכים.

### **המודל התיאורטי של השיטה**

קורס מדריכים CoreAlign1 מציג את המודל התיאורטי של השיטה:



סטודיו תמר לפילאטיס

נוסד ב-1998 | כהנהלת תמר צחי

- דיון מעמיק על מיקום אימון הקוראליין במרחב שיטות האימון הקיימות ובפרט, ההשתלבות בשיטת פילאטיס.
- זיהוי יסודות התנועה העמוקים ביותר והבנה כיצד הדבר משפיע על הגוף כאשר היסודות חסרים או לקויים.
- יחסי הכוחות בין מערכות התנועה והייצוב בזמן תנועת הגוף במרחב, וכיצד נתון זה משפיע על איכות התנועה.
- הקשר בין המבנה המכאני של האנטומיה האנושית למודל התנועה של שיטה זו.
- ההבדל המהותי בין תנועה לקויה לתנועה הרמונית ודרכים מעשיות לתיקון תבניות תנועה.

## תרגול מעשי

לימוד 44 תרגילים המהווים את הבסיס לכל סוגי האימונים בשיטת הקוראליין:

- דיון על משמעות התרגילים המעשיים בהתייחס לחומר התיאורטי של הקורס.
- החיבור והקשר בין כל התרגילים הנלמדים בקורס.
- הדגמות ותרגול מעשי בביצוע התרגילים על מכשיר הקוראליין.
- מהם הטעויות הנפוצות, איך לזהות, לתקן ולהימנע מהם.

## הערות

- בסיום קורס זה תוכלו להתחיל להעביר שיעורי קוראליין לאנשים בריאים בקבוצות או באופן פרטני.
- הקורס מתקיים באחד מסופי השבוע מועד מדויק יקבע במהלך שנת הלימודים בהתראה מספקת.

## חובות הקורס

### שעות צפייה

חובת צפייה, (לפחות 100 שעות), בשיעורים בסטודיו תמר לפילאטיס.



## שעות התמחות

חובת התמחות והתנסות, (לפחות 200 שעות), בהדרכה בסטודיו תמר לפילאטיס בליווי ופיקוח תמר צחי וצוות המדריכים.

## תרגול אישי

חובת תרגול אישי, שלא בהנחיה, בת לא פחות משעתיים שבועיות. התרגול האישי ייעשה בסטודיו, בלא תשלום נוסף, ללא הדרכה של הצוות.

## תרגול בהנחיה

לסטודנטים ללא רקע מספק מומלץ להשתתף במסגרת השיעורים המונחים בסטודיו. ניתן להתייעץ עם מנהלת הסטודיו לגבי תדירות השיעורים המומלצת באופן אישי. עבור שיעורים אלה יגבה תשלום בנפרד ובמחיר מוזל למשתתפי הקורס.

## סדנאות העשרה

במהלך הקורס יינתנו סדנאות העשרה על פי שיקול דעת מנהלת הסטודיו. מידע ופרטים יינתנו במהלך הקורס.

הסדנאות מונחות על ידי פיזיותרפיסטים מהשורה הראשונה, העובדים בשיתוף ובאופן צמוד עם סטודיו תמר לפילאטיס וע"י תמר צחי.

## עבודות, בחנים ומבחן סופי

מבחן גמר יערך עם תום הקורס והוא יכלול בחינה בכתב ובחינה מעשית, העומדים בקריטריונים ובתנאים כפי שנקבעו ע"י ארגון Pilates Method Alliance®.

התעודה ניתנת מטעם סטודיו תמר לפילאטיס לאחר סיום חובות הצפייה, ההתמחות, הגשת העבודות ומעבר בהצלחה של הבחנים ומבחן הגמר.

**חשוב לדעת:** דיפלומות ותעודות הסמכה בתחום הפילאטיס מהמכובדות ביותר בעולם הן מטעם מכונים ומדריכים בעלי שם. אין היום בנמצא ארגון מרכזי המקובל על רוב העוסקים בתחום והמוסמך לתת תעודות, זיכיונות או רישיונות.